

تم تحميل وعرض المادة من

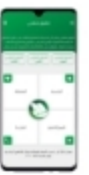
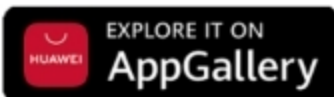
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	-----	الأسبوع التمهيدي	٣
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التعرق ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١ ١ ١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	الوضع الصحيح للوقوف الوضع الصحيح للمشي مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١ ١ ١ ١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١ ١ ١ ١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	الوضع الصحيح للجلوس الوضع الصحيح للمجري الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	١ ١ ١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	درجة الكرة في جميع الاتجاهات مسارات الحركة تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١ ١ ١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١ ١ ١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	الاتزان على الركبة والقدم درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	٢ ١ ١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١ ١ ١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الأولى	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفة الانتباه (موا - سوجي) - غلق قبضة اليد الوقفة المتوازية (نارينبي - سوجي) وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	١ ١ ١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الثانية	الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١ ١ ١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اختبارات الفصل الدراسي الأول	١ -----